

【理念】▶ 心豊かな暮らしと共生の社会を創ります

【ミッション】▶ 互いに支え合って安心してらせる埼玉をつくります

pal★system
パルシステム埼玉

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

あする



4

NO.332

2022 April

特集

18歳から“大人”に ▶ P.2

パルシステム埼玉 平和募金報告 ▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つづやっています

#Follow
me!



18歳から“大人”に



変わること、変わらないこと



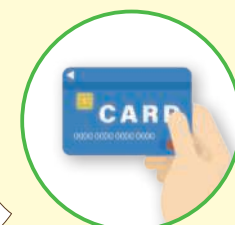
未成年者の新成人となる日は生年月日によって
下図のようになりました。

生年月日	新成人となる日	成年年齢
2002年4月1日以前生まれ	20歳の誕生日	20歳
2002年4月2日から 2003年4月1日生まれ	2022年4月1日	19歳
2003年4月2日から 2004年4月1日生まれ	2022年4月1日	18歳
2004年4月2日以降生まれ	18歳の誕生日	18歳

成年の定義が見直され、2022年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられました。近年、憲法改正国民投票の投票権や公職選挙法の選挙権といった年齢が18歳と定められるなど、国政上の重要事項に関する判断に参加してもらうための政策がすすめられてきました。18歳、19歳の人の自己決定権を尊重し、積極的な社会参加を促すため、未成年のときと「何が違って、何がかわらないのか」を再確認し、私たちのくらしにもたらす影響を考えます。

18歳(成年)になったらできること

- 親の同意がなくても契約できる
〈例〉携帯電話の契約、ローンを組む、クレジットカードを作る、ひとりぐらしの部屋を借りる
- 10年有効のパスポートを取得する
- 公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許、獣医師免許等の国家資格を取得する
- 結婚 ※女性の婚姻可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に。
- 性同一性障害の人が性別の取り扱いの変更審判を受けられる
- 帰化の要件(国籍法) 等



OK

20歳にならないとできないこと

- 飲酒をする
- 喫煙をする
- 競馬の馬券、競輪・オートレース・競艇の投票券の購入
- 大型・中型自動車運転免許の取得
- 養子を迎える
- 国民年金の被保険者資格 等



20歳から

成人式ってどうなるの？

成人式の対象年齢、時期や在り方については、現在法律による決まりはなく、各自治体の判断で実施されています。成年年齢引き下げにより18歳を対象とすると、その多くが高校生で、受験や就職準備に忙しいことが予想されます。また、すべての権利が認められたわけではないため、民法改正後もほとんどの自治体で従来どおり「20歳」のときに祝う式典が催される見通しです。



成人式

「18歳成年」で これはどうなるの？

罪を犯して しまったら…



新たに成人となる18歳と19歳は「特定少年」と位置づけられ引き続き保護されますが、原則として家庭裁判所から検察に送り返す事件の対象が広げられ、17歳以下とは一部異なる取り扱いになります。犯した事件が起訴されると、実名や本人と推定できる情報の報道が可能となります。

困ったときは相談を

若者がひとりで取引を行う機会が増えることにより、消費者被害にあう危険性が増します。民法では未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、定められた未成年者取消権によってその契約を取り消すことができます。しかし成年になって結んだ契約は、未成年者取消権の行使ができなくなるので注意が必要です。もし被害にあった新成人がいて解決策を見出せない場合には、消費生活センターに相談するようにアドバイスしてあげてください。

埼玉県の消費
生活センターは
こちらから



大人の先輩として 心がけたいこと

新成人に対して「もう二人前なのだから、全て自分で決めなさい」と言うのは簡単かもしれませんが、ひとりで生きていくのに必要な知識・経験は、即座に身につくものではありません。新成人が消費者トラブルなどの法的な問題に巻き込まれるのを未然に防ぐためにも、周りの必要に応じた助言が必要です。人生の先輩である私たちは「自分たちには関係がない」と思わず、保護がなくなったばかりの若者が犯罪に巻き込まれることのないようサポートし、守れる社会を築きあげましょう。

これから日本を背負って立つ大切な人材の新成人たち。家庭や学校の教育が大事ではありますが、社会全体が温かい目で見守って、みんなで育てていけるよう私たちにはお手本となるような行動が求められます。

「貧困・医療支援積立金」のご報告

昨年開催の第28回通常総代会で、コロナ禍でひっ迫する地域医療と困窮世帯を支える団体を支援する目的で「貧困・医療支援積立金」総額300万円の積み立てが承認されました。承認を受けて、理事会で協議の結果、下記5団体への支援を行いましたので、ご報告いたします。

なお、支援団体のうち医療生協さいたまのみなさんから、パルシステム埼玉の組合員みなさんに感謝のメッセージを頂きましたので、あわせてご報告いたします。

① 医療生協さいたま

支援内容：医療用手袋9万5千枚 ※100万円相当

② NPO法人フードバンク埼玉

支援内容：お米、レトルト食品 合計3トン ※100万円相当

③ (一社)在日ベトナム人仏教会(大恩寺)

支援内容：困窮世帯への食料宅配料金、技能実習生の帰国送迎費用等として30万円

④ NPO法人フードバンクネット西埼玉

支援内容：赤ちゃん用品(粉ミルク、紙オムツ等)の購入代として20万円

⑤ フードパントリー大宮

支援内容：医薬品(湿布・鎮痛剤)、女性用衛生用品(紙ナプキン)の購入代として10万円

「医療生協さいたまからの感謝のメッセージ」

ご寄付を頂いた医療用手袋は、ワクチン接種対応や訪問看護分野で活用させていただいております。この度は、ありがとうございました。



【特別報告】
2021年度パルシステム埼玉 市民活動支援金助成について

- 【議決事項】
- 第1号議案 定款及び諸規約改定の件
消費生活協同組合模範定款例や他生協の諸規程を参考とした、定款、総代会運営規約、総代選挙規約の改定が提案され、第29回通常総代会に付議することが承認されました。
 - 第2号議案 個人情報保護方針及び個人情報保護規則改定の件
「個人情報保護に関する法律等の一部を改正する法律」の施行(2022年4月1日)に伴い、個人情報保護方針及び個人情報保護規則の改定が承認されました。

第15期 2021年度 第11回理事会 2022年2月23日開催

理事会レポート

1月事業報告

組合員数210,684人 前月比 -120人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,309,243	100.3%	109.4%
総事業高	2,387,494	100.7%	109.4%
事業総剰余金	612,636	103.0%	108.9%
経常剰余金	51,360	108.0%	768.9%

※供給高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする全商品の総額

※1月営業日 2020年度:20日 2021年度:21日

監事会報告

- I. 第10回監事会 2月22日開催
- 前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 期末監査の進め方、スケジュール等について協議しました。

II. 2月の活動報告

【会議の出席傍聴】
定例理事会(Web)、理事政策会議(Web)、理事共有会議(Web)、常任理事会、経営会議

【監査活動】

監事連絡会代表理事懇談(理事長、理事セミナー(Web)、八重洲監査法人(会計監査立会、事業所往査参加(Web)、藤C(Web)、第2回エリア別総代会(Web)、理事会小委員会商品環境委員会(Web)、産直委員会、地域活動委員会(Web)、エリア委員会(西部、南部)、労働組合執行委員懇談(Web)。

【その他の活動研修等】

パルシステムグループ都県別方針検討会議(Web)、公認確認報告会(Web)、日本監査役協会(会計講座(Web)。

【員外監事の目(相隣関係③)】

前回、調停をご紹介しましたが、「裁判所に行くのはちょっと…」と、抵抗感がある方もいらっしゃるでしょう。そんな方には、弁護士会の示談あっせん手続をおすすめします。この手続は、法律の専門家である弁護士が、中立公平な第三者として関与し、話し合いによる紛争解決を手助けします。申し立ては簡単、費用も比較的安価です。土曜日の開催や2、3週間に一度の開催も可能なため、調停よりも迅速な解決がえられます。解決への第一歩は、話し合いのテーブルにつくことです。(続)



パルシステム埼玉 平和募金報告

パルシステム埼玉の平和募金は同じ地球に生きる子どもと女性が人間らしいくらしができる地域社会を創るため、コーヒー1杯程度の金額から参加できる国際支援として、2002年から呼びかけを行なっています。2021年度は7月12日～8月6日の期間に募金を呼びかけ、現金とポイントカンパを合わせ、2,860,850円のご支援を賜りました。



特定非営利活動法人
APLA

在来の種子を守り継ぐためのシードバンクづくりに向け

2021年も新型コロナウイルス感染症拡大の影響で移動や社会活動への制限が断続的に続いている東ティモールですが、在来の種子(豆・トウモロコシなど)を小規模農家グループ(50家族)に配布しました。来年度の収穫後には同量を返却してもらう形で、地域のシードバンクづくりの最初の一步を踏み出しました。



野川未央さん

2021年度支援団体活動報告

寄せられた募金は、2021年12月3日の「2021年度パルシステム埼玉 平和募金団体贈呈式」で各支援先団体へ贈呈され、戦争や貧しさのなかにくらす子どもや女性のための国際支援にあてられます。



特定非営利活動法人
シャプラニール

シャプラニール=市民による海外協力の会



子どもたちの明日を守るために一児童労働のない社会へ

シャプラニールは児童労働削減活動を実施しています。バングラデシュでは、家事使用人として働く女の子たちが通う支援センターを運営し、基礎学習やスキルトレーニングを実施しました。長期ロックダウンの影響で働く子どもの数は増えていると言われています。歩みを止めずに支援を続けていきたいと思っています。



高階悠輔さん



公益社団法人
シャンティ国際ボランティア会

シャンティ国際ボランティア会



子ども図書館がアフガニスタンの子どもたちにとって唯一の希望に

アフガニスタンでは深刻な干ばつや政変の影響を受け、児童労働、物乞い、早婚、人身売買の増加など、元々苦しんでいた子どもたちの生活はさらに悪化しました。学校に通えない子どもたちも利用できる子ども図書館の運営と学習・文化教室の開催、学校等への絵本の配布などを行いました。



真屋友希さん



特定非営利活動法人
パレスチナ子どものキャンペーン

パレスチナ子どものキャンペーン

軍事攻撃やコロナ禍で生きるガザの子どもたちを支える

2021年5月、コロナ禍のなかで大規模な軍事攻撃があったガザ地区。ストレスやトラウマを抱える子どもたちに、児童館でのグループ活動やカウンセリングなどを実施しました。絵画、工作、演劇、レクリエーション、親子遠足など、開放的な活動を続けることで、少しずつ笑顔が戻ってきました。



中村哲也さん



特定非営利活動法人 国際協力NGO
IV-JAPAN

平和募金がラオスの貧しい女性、青年の自立に寄与しています

地方の貧しい家庭出身の女性・青年(20歳前後)に介護職やホテルの従業員となる研修を行なっています。平和募金は研修生の食費補助にあて、勉学に集中できる環境づくりができました。研修終了者は介護職、ホテルやレストランの従業員、さらには大学進学など、自立の道を歩んでいます。



前方つかさん

温かなご支援をありがとうございました

パルのことなら なんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。
商品のことや事業活動、組合員活動の
ことなど、なんでもお尋ねください。お
待ちしています（P11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください）。

Q
キウイフルーツが
傷んでいるように
見えます。

A
4月以降は外気温の影響で
熟度が進みやすい環境になる
ため、注意しながら検品を実
施しています。

キウイフルーツは収穫してから低温で
通気性を確保した蔵または冷蔵庫で貯蔵
し、出荷の際に追熟処理をほどこして
います。
しかし追熟処理前の時点で熟度に個体
差があるため、食べ頃に近い状態になっ
ているものは、結果的に極端にやわらか
くなってしまうことがあります。また極
端にやわらかくならなくとも、その一歩
手前の状態がお届けまでの流通中に軟化
した状態になる場合もあります。



ご家庭でお好みのかたさに
追熟させてください。

Q
玉ねぎを生で食べると
苦味や辛味を
強く感じました。

A
玉ねぎ特有の芳香や苦み
は、玉ねぎに含まれる有機イ
オウ化化合物によるためです。
何らかの原因で、この成分の含有量が増
えたため、ふだんより苦味を感じられた
と思われます。

苦味成分が増える原因の一つには、肥
料の窒素成分が多すぎた状態で栽培した
ときに発生することがあります。収穫後
の保存時に強い寒さにあたったり、低い
温度で貯蔵すると苦味成分が増すため、
北海道で栽培された玉ねぎでご指摘をい
ただく場合があります。こういった味覚
の成分に関しては外見からは判別が困難
となっています。

辛味や苦味などはスライスして冷蔵庫
などでいったん
保存するか、水
にさらすと緩和
されますのでお
試しください。



新玉ねぎは辛みが少なく、
甘みが強いのが特徴です。

Q
数量限定の抽選商品を
たくさん注文すれば
当選確率は
あがりませんか？

A
大量生産できないものなど、
限定数を超えた場合は抽選と
なる商品があります。

商品の注文点数に関わらず「お一人につ
き、1回の抽選」となります。注文点数は
当選確率に影響しません。
総注文数が限定数を超えた場合、シス
テムで無作為の自動抽選を行い、当選す
れば注文した点数分届き、落選すればお
届けはございません。

例えば数量限定画像（マーク）がついた
商品を10点注文した場合、当選すれば10
点届き、落選の場合は届きません。当選
倍率が10倍になったり、10点中3点だけ
当選するといったこともありませので
ご了承ください。

数量
限定

表紙レシピ すぐそれパルごはん



調理時間
25分

※ベンチタイム、
焼き時間を除く

作り方

- ①大きめのボウルに強力粉を入れ、頂上をくぼませ「花見糖」とドライイーストを入れる。レンジに約20秒かけたバター、塩をドライイーストと離れた位置に入れ、ゆるま湯をドライイーストめがけて注ぎ手でよく混ぜる。手のひらのつけ根で押すように混ぜ、時々ボウルに叩きつける（生地がべたついてこねづらい場合は、強力粉を少し足す）。
- ②粉っぽさがなくなり、生地表面がボウルにつかなくなったら、丸める。ポリ袋に、40℃くらいのお湯（分量外）を半量ほど入れた小さめのボウルを入れ、その上に生地の入ったボウルを重ね、袋の口を軽く閉じて約30分発酵させる（下のボウルの湯が生地を入れたボウルの底に直接つかないようにする）。
- ③アスパラはかためにゆでてなめめに、ゆで卵は輪切りに切る。
- ④まな板に打ち粉をして、生地を包丁で4分割する。切り口を内側に入れ込むように丸める。再び打ち粉をふってボウルに戻し、ポリ袋に入れ15分休ませる。
- ⑤手に打ち粉をつけ、④の生地を約20cmのしずく型にのばす（まな板に打ち粉をしてめん棒で軽くのばしてもよい）。
- ⑥1枚の生地に「とまとま」と大さじ1、「ぶつくりしらす干し」、アスパラ、チーズをかけて、ゆで卵を置き、アルミホイルにのせ、余熱したトースターで軽く焦げめがつくまで焼く。



食育サポーター
水谷 さとみさん

トッピングは季節ごとに変わって楽しんでください。ナンとして食べる場合は仕上がりし溶かしバターをかけてお召し上がりください。



レシピ集はパルシステム
埼玉のホームページで
ご覧いただけます。



リユース・リサイクル報告

データを見ながら
リサイクルのこと、
考えてみよう！

対象	回収量／数	回収率
商品カタログ	127,698kg	60.6%（前月比+0.2%）
リユースびん	29,481本	73.8%（前月比+25.2%）
紙パック類	4,924kg	63.2%（前月比+17.6%）
プラスチック袋	3,530kg	24.8%（前月比+3.2%）
ABパック	862kg	19.9%（前月比+5.5%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	3,723kg	89.9%（前月比+35.0%）
お料理セットトレ	841kg	49.5%（前月比+5.0%）
産直米米袋	353kg	32.8%（前月比+4.3%）
たまごパック	6,800kg	77.3%（前月比+21.1%）
ペットボトル	2,664kg	67.3%（前月比+22.1%）

回収実績（2022年1月）

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ 室内やベランダでできる家庭菜園

料理の香りづけや彩りに使う野菜やハーブは自宅で栽培できます。家庭菜園だとプランターが必要だったり、部屋やベランダの汚れが気になって、やってみたいけれどハードルを高く感じる方も多いかもしれません。そんな方には水耕栽培がおすすめ！専用の栽培キットがなくてもペットボトルなどを利用すれば簡単に育てられます。手始めにスプラウト栽培にチャレンジしてみましょう。

必要なもの

- ・ペットボトル
- ・種(スプラウト用)
- ・キッチンペーパー 3、4枚
- ・ビニールテープ
- ・霧吹き
- ・段ボール



1 ペットボトルを横にし、半分くらいの高さに切ります。手を切らないよう、フチをビニールテープで覆います。



2 キッチンペーパーを重ねて敷き、霧吹きで湿らせます。種をまんべんなく撒き、さらに水を吹きかけます。



3 段ボールに入れ、発芽するまで寝かせます。種が乾かないよう1日2回ほど水を与えましょう。※段ボールが無い場合は暗所で可。



4 芽が数cm伸びてきたら日がよく当たる場所におきます。水は根が乾かない程度に与えてください。



5 10日ほど様子を見て、成長したら収穫しましょう！

自分で育てると愛着もわきますね♪

スプラウトなら豆腐の容器やお皿などでも栽培可能です。

まとめ

水耕栽培は液体肥料が必要なもののや、根菜類など生育に向いていないものがあります。育てたい種類によって栽培方法を検討しましょう。

暖かくなると育てられる種類も増え、4月～6月は種まきに適した季節です。かんたんな野菜から栽培に慣れていき、好きな野菜やハーブを育ててみませんか♪



ブロッコリーやかいわれ大根がおすすめです！

商品探訪 これが好き*

今月の一品

エコ・バナナ(ホムトン)

化学合成農薬を使用せず、ていねいに育てられた作る人にも食べる人にもやさしい『エコ・バナナ(ホムトン)』。バナナを通じたパルシステムとの繋がりをうかがいました。



株式会社パシフィック・トレード・ジャパン
代表取締役社長
ペイソー さん

交流を大切に、お互いの顔が見える関係を築いています。



『エコ・バナナ(ホムトン)』500g
通常価格343 円(税込)

●次回企画予定:4月3回(コトコト、Kinari)

エコ・バナナ ホムトン(タイ産)

ホムトンとは、タイ語で黄金の香りという意味でその名の通り香りがよく、しびみのない濃厚でクリーミーなバナナです。

1993年、安全で安心なバナナが食べたいという生活協同組合からの要望にこたえるため、36名の生産者とともに栽培を始めて29年になりました。さまざまな困難を乗り越え、現在は500名以上の生産者が栽培しています。

ホムトンバナナの特徴

とにかくおいしいバナナです！

ホムトンバナナの特徴は「個人農家が小規模農地で栽培していること」です。世界的にも消費量が多いバナナは一般的にはプランテーションと呼ばれる大規模農地で労働者を使った栽培方法が主流ですが、私たちはひとり一人の農家のみなさんとともに歩んでいます。また買取り価格保証により生産者が安心して農業に専念でき、年々仲間が増え続けています。

ホムトン種はシュガースポットが出ない品種です。バナナの軸から先端まで完全に黄色くなり香りが出てくるタイミングがおすすめの食べごろです。

ホムトンバナナ事業と農村

- タイの個人農家のみなさんが収入の見込みが立てられ、少額であっても毎週出荷することで生活が安定します。
- 除草剤も農薬も使わずに作るバナナは見栄えが多少悪くても市場に劣らない価格で買取られるため、化学合成農薬を使いたくない生産者も栽培ができます。地域での農薬削減も実現でき、環境にやさしい！
- 出荷作業所が生産者の家族や地域の人たちの働く場となります。生産者が毎週集まることにより農村コミュニティが維持され、地域の絆をより豊かにすることに繋がっています。

6月号予告

株式会社中村商店

肌にやさしく、洗い上がりさっぱり
『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ』



産直四原則とバナナを通じた国際交流

1 生産者・産地が明らかです。



独自の生産者
検索ナンバー
システム

パシフィック・トレード・ジャパンのホームページでお手元に届いたバナナを作った生産者の写真とコメントが見られます。

2 生産方法や出荷基準が明らかで生産の履歴がわかります。

オリジナル開発の栽培管理アプリで、生産者や畑の状態、畑の巡回記録等を管理しています。



3 環境保全型・資源循環型農業を目指しています。



無農薬はもちろん、化学肥料削減のために液肥作りを広めています。

4 生産者と組合員相互の交流をしています。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★6月号テーマ「最近見直したこと」

締め切りは
4月22日(金)

最近見直して良かったことってありますか？ ぜひお便りください。イラストやお写真もお待ちしております。

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。

下の用紙に記入して、広報課宛に配送便でご返送ください。インターネットでもご応募できます。詳しくは裏表紙の「応募方法」をご確認ください。採用させていただいた方に、300ポイントをさしあげます。
(イラストや写真の返却はできませんのでご了承ください)

〒335-0005 蕨市錦町2-10-4パルシステム埼玉 広報課「Letters係」
ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

お問合せの窓口

●配達のことなら

「パルシステム問合せセンター」
0120-868-014
※携帯電話からつながります。
※IP電話からはつながりません。

月～金／午前9:00～午後8:00
土のみ／午前9:00～午後5:00

●組合員の企画・委員会活動など
のことなら

*組織運営部／0120-921-170
(月～金／午前9:00～午後5:30)

●いきいきネットワークのことなら

*地域活動室／0120-070-920
(月～金／午前9:00～午後5:00)

●商品のことなら

*商品情報ダイヤル(ナビダイヤル)／0570-011-099
(有料回線、月～金／午前10:00～午後5:00)
E-mail saitama@pal.or.jp <https://www.palsystem-saitama.coop>

知っトク!

お知らせ

パルシステム

選んでエコ活!
「プラ削減マーク」

パルシステムでは、プラスチックの削減に取り組んでいます。商品のパッケージサイズや材質を見直し、1点当たりの重量は少なくとも、できるだけ削減しています。マークの付いた商品を選ぶこともエコ活動につながっています。

2022年2月末時点で285商品にプラ削減マークが付いています。

from Editor

編集後記

今月1日から成年年齢が「18歳」に引き下げられました。わが子は今年18歳! この民法改正は他人事ではありません。
「もう成人しちゃったの? まだまだ傍にいたいよ!」と思っているのは私だけじゃないですよね?!
いつまでも真綿に包んで守っていたい親心、わかってくれるかな? うざったいかな? と考えつつ、いつまでも母娘仲よくしたいWです。

(W)

「埼玉県情報」
コバトンnote

ゴールデンウィーク
新緑オリエンテーリング

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止または一部施設が閉鎖となる場合があります。

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

6月号テーマ「最近見直したこと」

締め切り4月22日(金)

Quiz
解答

薬

若

笛

履

名前

組合員番号

読者アンケート

4月号で掲載した内容で、良かった項目に「☒ 印刷」を、いくつかご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

☐特集
18歳から“大人”に
～変わること、変わらないこと～
☐パルシステム埼玉
平和募金報告
☐理事会レポート
☐監事会報告
☐パルのことならなんでも聞いて
ご意見

☐すぐそれパルごはん
☐リユース・リサイクル報告
☐商品探訪 これが好き
☐毎日を豊かにくらしのあれこれ
☐Letters
☐知っトク! パルシステム
☐おしえて! パルレシビ
☐クイズ

お便りだけ記入してもOK

あなたのひと言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでもOK。
(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます)

「オーガニック♡」

健康の為になるべくヘルシーなものを食べるようにしていますが、最近パルシステムでオーガニックの食品が増えて嬉しいのです。パルシステムのオーガニックの食品はおいしくて値段も手頃で買いやすいです。最近是有機のみぎくりがお気に入りです。

川越市 あまぐり

フリートーク

春日部市 桜のつぼみ

「私のエコチャレンジを見て」

2月号の「私のエコチャレンジ」で地球温暖化防止対策のを見て、数年前イタリア旅行でベネチアを訪れた時のことを思い出しました。サンマルコ広場へ行ったとき、広場のあちこちから海水が吹きだし始め、あつという間に湖のようになってしまったのです。すると細長いテンプルのようなものが並べられ、その上を歩かねばならず、落ちないようにとこわごわ歩きました。

地球温暖化で海面が上昇し、こんなにすばらしいベネチアはこれからどうなってしまうのかと危機感を覚え、温暖化をくい止めるために自分なりにできることをしていかななくてはと思いました。まずはチャレンジ項目カルタを意識して、実践していきたいと思っています。

坂戸市 えつちゃん

「無理のない暮らし」

基礎化粧品だけでメイクアップはしない。白髪はそのまま。糖質は極力取らないで腹七分。毎朝公園で仲間とラジオ体操と散歩。少しの筋トレと週一のヨガ。理想は若作りせず年齢相応に無理せずに健康で暮らせることです。

春日部市 みんなくん

「年相応の美しさ」

いつまでも綺麗で美しくいたいたのですが、若作りを頑張るといふより、年相応の美しさをみせられる女性になりたいです。たとえば、石田ゆり子さんのような…。

本庄市 santos

「前向きに歳を重ねたい」

シワも増やしたい。グレーヘアでお洒落してかっこいいお婆ちゃんになりたい。そんなことを思っていたけれど一昨年、実母が乳癌になって摘出手術をした。産後だった私には赤ちゃんの世話が大変な時期だからと特に弱音も吐かず、大丈夫だよと振る舞っていたけれどさぞかし不安だったことと思う。

誕生日を迎えるたびに、またおばさんになっちゃったと多くの人は言うけれど、事故にも遭わず病気に悩まらずに歳を重ねることは万々歳だと声高に主張したい。自らの壮絶な陣痛と出産を経て、世の中のお母さんへのリスペクトが溢れてしまう。歳を重ねる誕生日こそ、実母への感謝でいっぱいになります。みんな、前向きに歳を重ねていこう! 長生きこそ全て! ババア上等だよ!...

春日部市 ねこぼんだ

「義姉」

短歌や文章を新聞や雑誌に投稿するのが趣味の義姉は86歳。週に一度は電車に乗り、フラダンスサークルにも通っている。昨年末、スマホデビューもし、明るく前向きな生き方をしている。義姉の笑顔は素敵だ!

さいたま市 斎藤 三枝子さん

「私が思うこと」

年齢は、生きてきた年輪。幅の薄い所も厚い所も、みんな愛しい。私にしか描けない生きてきた証。

久喜市 キョンキョン2

「楽しく」

今年50歳になりました。あちこちガタがくるお年頃ですが、よく食べ、よく眠り、よく学ぶをモットーに楽しく歳を重ねていきたいです。

所沢市 なないろのおと

「損なわないように」

最近、二重アゴが気になるのですが、外見は、できるだけ損なわないよう年をとっていききたいものです。

本庄市 ひまわり

Letters

みなさんからのお便り

採用させていただいた方に、300ポイントをプレゼントします。

11 あすーる 2022. 4

あすーる 2022. 4 10

おしえて!



パルレシピ



旬のフルーツを使った
簡単おやつはありますか?

小川町 K・T



食育サポーター
杉山 真希さん

食育サポーター
パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすめ」に沿った食育活動を推進する組合員です。

甘夏の皮は少し残し、飾りとして上にのせてもきれいです。皮にはビタミンCが豊富。残りの皮もマーマレードやピールにして、余すことなく栄養をいただきましょう! 冬は柚子でもOK。

おすすめの一品

『国内産小麦粉(薄力・北上小麦粉)』750g
300円(税込)

岩手県、青森県産の風味豊かなキタカミコムギを使用した薄力粉です。天ぷら、ケーキなどに。



今月のメニュー

甘夏のラングドシャ

材料 (20枚分)

卵白…卵1個分(※以下の材料は、使用する卵の卵白の分量に合わせます)、
グラニュー糖…卵白同量g、薄力粉…卵白同量g、バター…卵白同量g、
甘夏の皮…10g、グラニュー糖(甘夏の皮用)…10g

作り方

- ①卵白をフォークなどで白くなるまで泡立てる。グラニュー糖を2〜3回に分け、さらに混ぜ合わせる。
- ②バターを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで30秒かける。①に加え、混ぜながら、薄力粉をふるい入れる。サクッと混ぜ合わせ、全体をなじませる。
- ③甘夏をよく洗い、包丁で薄く皮を削ぐ(白い部分は苦みがあるので、なるべく避ける)。細かく刻み、耐熱容器にグラニュー糖と混ぜ、電子レンジ600Wで1分かける。取り出したら、生地に混ぜる。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④天板にオーブン用シートを敷き、間隔をあけながら、500円玉大にスプーンで生地を置いていく。スプーンの腹でならして、オーブン180℃で10分焼く。冷まして召し上がれ。

応募方法

① パソコン

<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz>

② 携帯電話

スマートフォン



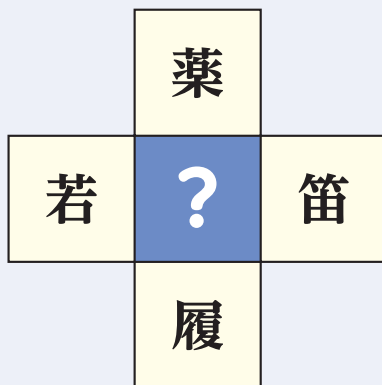
③ 配送便

お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、
配送便で広報課宛にご提出ください。

Quiz

あたまの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

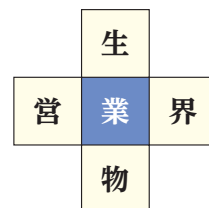


●締め切り/4月22日(金)

●正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。

●お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



業
でした。

応募総数 2月号のQuizの応募総数は309通で295通正解でした。

広報課行き

ご提供いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供はいたしません。
(利用目的)・あすーる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

